

学童保育会 入会受付

4月から、学童保育会に入会を希望される方の申し込みを子ども家庭支援センター、保健福祉センター、住民課で受け付けます。

希望される方は、2月22日（月）までにお申し込みください。

【入会資格】小学校新1年生から新6年生の児童で、放課後帰宅しても保護者の就労、疾病および家族の介護などの理由により、適切な監護が受けられない児童。

【定員】氷川学童保育会 40名
古里学童保育会 45名

カ
ツ
ト

【保育時間】下校時から午後6時30分
長期休暇期間（夏休みなど）は午前8時30分から午後6時30分

【費用】月額5,000円（おやつ代2,000円を含む）

○申請用紙は、子ども家庭支援センター・保健福祉センター・住民課窓口・各学童保育会にあります。

※問い合わせは、子ども家庭支援センター ☎85-2611

小松菜と塩昆布のナムル風

【材料】（2人分）

- ・小松菜 120g（約3株）
- ・にんじん 20g
- ★
 - ・塩昆布 4g
 - ・酢 5g（小さじ1）
 - ・ごま油 1g（小さじ1/4）

【作り方】

- ①小松菜の根元をしっかりと洗い、沸騰したお湯ですっと茹でザルにあげる。
- ②にんじんを長さ3cmくらいの短冊切りにし、柔らかくなるまで茹でる。
- ③小松菜の水気をしぼり、長さ3cmくらいに切る。
- ④ボウルに小松菜、にんじんと★の調味料を入れて和える。

☆1人分の栄養価

エネルギー 19kcal たんぱく質 1.3g
脂質 0.7g 炭水化物 3.2g 食塩相当量 0.4g

「食育ひろば」その153♪

★お知らせ★

小松菜にはカルシウムや鉄などミネラルが豊富に含まれています。高血圧や貧血予防、抗発がん作用、抗酸化作用などが期待される食材です。クセのない野菜なので、主菜・副菜いろいろな料理に取り入れて、ぜひ味わってみてください。

ウエルカムランチ 保育園児と一緒に給食を食べませんか？

【日時・会場】①2月17日（水）午前11時20分集合・氷川保育園

②3月3日（水）午前11時20分集合・古里保育園

【対象】原則50歳以上 【人数】各園2～3名（先着順） 【参加費】1人300円

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

おくたま食育上手！ホームページ <http://www.town.okutama.tokyo.jp/syokuikujozu/index.html>